





Sortir de l'anxiété : mode d'emploi

GENCOD : 9782889115211



PASSAGE CHOISI

1. Définitions et description

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Un trouble émotionnel traduisant de l'insécurité

L'anxiété décrit un état précis. C'est avant tout un trouble émotionnel et psychologique qui traduit une impression d'insécurité. Elle se caractérise par un sentiment d'inquiétude, de malaise, une impression pénible d'impuissance face à une situation. On l'exprime par des termes comme inquiétude, nervosité, agitation, soucis, contrariétés, craintes.

Elle n'est pas une peur de quelque chose d'imprécis ou d'aléatoire. Au contraire, elle a très fréquemment un objet spécifique. Si vous ressentez de l'anxiété, vous l'êtes presque toujours à propos de risques précis, souvent liés à votre vie quotidienne, en rapport donc avec votre santé, votre vie professionnelle, votre vie familiale, un risque d'accident ou l'aggravation d'une situation actuelle.

En outre, il y a une anticipation des conséquences liées à cette situation et celle-ci est toujours négative. Cette manière de pressentir un événement ou une situation peut empêcher d'envisager ou de voir des solutions positives à portée de main. Enfin, on a tendance à en surévaluer les conséquences.

Les caractéristiques de l'anxiété

Ainsi, on considère que l'anxiété répond, dans sa définition, à un certain nombre d'éléments cumulatifs :

1. Une sensation d'inquiétude, une tension, de l'appréhension, de la peur et de la nervosité face à une situation à venir.
2. Une appréhension qu'un événement désagréable va se produire. Les situations redoutées sont perçues comme difficilement contrôlables ou évitables. Très souvent, la problématique à venir est identifiée : «Il risque de m'arriver ceci.», «Je ne vais pas pouvoir empêcher cela». L'importance du problème peut demeurer floue mais la peur reste la même, centrée sur ce qu'il risque d'arriver et surtout, quand trop de problèmes arrivent en même temps, lequel traiter en premier ? Ne sont-ils pas tous de la même importance ? Est-il seulement possible de tous les traiter ?
3. Une anticipation quasi-constante. Il y a toujours la peur de ce qui est à venir. Les instants agréables sont difficilement appréciés car on continue de ruminer et d'appréhender la suite. L'anticipation négative ne fait pas naître cette réaction des combatifs ou de ceux qui aiment l'affrontement et retroussent leurs manches en se disant : «OK, on va y arriver». Au contraire, dans l'anxiété, on est rongé d'inquiétude. On n'arrive pas à mobiliser sa volonté à l'idée de se battre, tellement la tension vécue est intense et paralysante.
4. Une extrapolation des risques et des conséquences de la situation présente. C'est un peu le scénario du pire, comme un phénomène de loupe qui amplifie le danger.

(...)